SON
CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **S'éloigner de la source sonore : Ne te colle pas aux enceintes et fait des pauses dès que tu en ressens le besoin. Une pause de 10 mn toutes les 45 mn ou de 30 mn toutes les 2 heures minimise les risques. Si tu ne souhaites pas sortir du son, pense à utiliser des protections auditives (bouchons en mousse) pour réduire les risques.**
2. Tenir compte de son état de fatigue : Si tu es fatigué et que tu as accumulé une forte dose de son dans la semaine, tes oreilles sont fragilisées. Les drogues déforment parfois la perception auditive, elles atténuent la sensation de douleur et te rendent moins vigilant.
3. Contrôler le volume : L'écoute au casque plus d'une heure par jour à fort volume peut altérer votre audition. En diminuant le volume, tu peux augmenter le temps d'écoute tout en minimisant les risques.
4. Tu fais du son ? Prends conscience des volumes sonores auxquels tu es exposé en les mesurant à l'aide d'un sonomètre. Essaye d'amortir la réverbération sonore de ton local de travail avec une installation appropriée.
5. **Consulter rapidement un médecin en cas de troubles auditifs persistants :** Si tu as des bourdonnements, des sifflements ou une sensation d'oreille cotonneuse qui se poursuivent durant quelques jours, va vite consulter un médecin ou un ORL. L'oreille interne n'est pas réparable et au delà de 48h les lésions peuvent rapidement devenir irréversibles, surtout si un traitement n'est pas entrepris.

En somme, écouter du son est une activité à risque parmi tant d'autres : escalade, sports de combat, sports automobiles, etc.

Comme pour toutes ces activités, l'accompagnement est plus efficace que l'interdiction ou la restriction. C'est pourquoi une action d'information sur les risques auditifs et les bons réflexes à adopter est essentielle. C'est à chacun, en fonction de ses pratiques, d'adapter son comportement afin de limiter les risques.

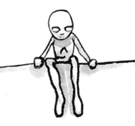
EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Préviens les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

En cas de nausée :
Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :
Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS



Paris
idf@technoplus.org
07.83.25.02.73
Nantes
alouest@technoplus.org
07.83.43.29.67
Bordeaux
sudouest@technoplus.org
07.70.25.70.39

info@technoplus.org
TECHNOPLUS.ORG




Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Hépatites info service
0800 845 800

Sida info service
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
07 61 42 39 90
festif@bus3132.org

CheckPoint (Drôme)
checkpoint2607@gmail.com
facebook.com/CheckPoint26

Conscience Nocturne (Dijon)
06 75 36 72 46
conscience.nocturne@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse / Clermont)
facebook.com/korzeame
korzeamerdr@gmail.com
facebook.com/korzéameauvergne
korzeame.auvergne@gmail.com

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritek (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritek-asso.com

AIDES (dans toutes la France)
08 05 16 00 11
aides.org

ASUD (Auto Support des Usagers de Drogues)
www.asud.org
01 43 15 04 00

Plus de contacts sur
technoplus.org/trouver-une-asso

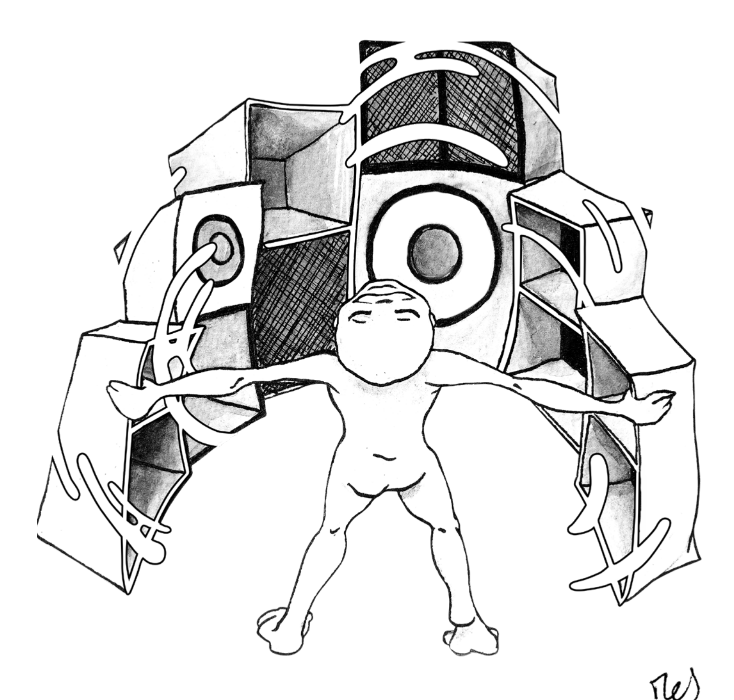
Techno+, c'est 25 ans de teuf, de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information sans jugement, ni répression, ni morale. 25 ans que ça dure, et c'est pas fini !







version 07-2020





L'information objective sur les **risques** et les **plaisirs** liés aux pratiques festives et sur les moyens de réduire ces risques permet à chacun de faire des **choix** de vie **responsables**.

TECHNO +

Document réalisé par Techno+

LE SON, QU'EST CE DONC ?

Pour qu'il y ait du son, trois éléments sont nécessaires : une source produisant une vibration mécanique (les enceintes), un milieu porteur transmettant cette vibration (l'air), des oreilles qui reçoit cette vibration (les tiennes).

Le son se définit principalement selon deux paramètres : la fréquence (ou la hauteur) et le volume.

La fréquence ou la hauteur

La fréquence est le nombre de vibrations reçues par le tympan en une seconde. Elle se mesure en Hertz (Hz). À cette notion physique correspond la notion physiologique de hauteur du son. Plus un son est haut (ou aigu), plus sa fréquence est élevée.

L'oreille humaine perçoit des sons dont la fréquence varie entre 16 Hz et 16 000 Hz :

- De 16 à 160 Hz, ce sont les basses fréquences.
- De 160 à 1 600 Hz, ce sont les fréquences médiums. La voix humaine utilise cette bande fréquentielle. Ces fréquences médiums sont celles que l'oreille capte et supporte le mieux, l'oreille est donc biologiquement faite pour communiquer.
- De 1 600 à 16 000 Hz, ce sont les fréquences aiguës.
- En-dessous de 16 Hz, ce sont les infrasons et au-delà de 16 000 Hz ce sont les ultrasons. Ils ne sont pas perçus par l'oreille humaine mais par celle de certains animaux (dauphins, chiens, chauves souris…).

Le volume sonore

Le volume sonore se mesure en **décibels** (dB), à l'aide dun sonomètre.

LES OREILLES EN ACTION

De nos cinq sens, l'ouïe et la vue sont les plus importants : voir et entendre constituent les moyens essentiels pour percevoir notre environnement.

Outre leur rôle de **détection du danger**, les oreilles nous permettent de **garder notre équilibre** et de **communiquer**.

Tes oreilles méritent donc d'être ménagées.

Le système auditif se divise en 4 parties :

- l'oreille externe qui capte le son,
- l'oreille moyenne qui l'amplifie,
- l'oreille interne le décode,
- le cerveau auditif qui donne du sens et des sensations à ce que tu entends.

L'oreille externe et l'oreille moyenne

L'oreille externe est formée du pavillon qui collecte les ondes sonores et du conduit auditif, fermé par le tympan, petite membrane qui vibre comme la peau d'un tambour ou d'une enceinte.

L'oreille moyenne est une cavité remplie d'air, comprise entre le tympan et l'oreille interne. Trois osselets (le marteau, l'enclume et l'étrier) répercutent les vibrations du tympan.

L'oreille externe et l'oreille moyenne s'occupent de transmettre et d'amplifier le son avant que le percepteur sensoriel (oreille interne ou cochlée) ne le transforme en message nerveux.

L'oreille interne

L'oreille interne est composée du labyrinthe qui contient **l'appareil récepteur auditif**, la cochlée, ainsi que le vestibule qui a en charge notre équilibre dans l'espace. C'est le lieu d'un changement important puisque les vibrations passent d'un milieu gazeux, l'air contenu dans la caisse tympanique, à un milieu aqueux, le liquide qui baigne les cavités de l'oreille interne.

À l'intérieur de l'oreille interne, se trouvent des **cellules sensorielles**. Elles permettent notamment d'amplifier la vibration et de sélectionner précisément la fréquence correspondant au son reçu.

Le cerveau auditif

Il va décoder et interpréter le message transmis par la cochlée, via le nerf auditif. Il peut en résulter des réactions de réflexe (tel que le sursaut) et tout ce qui constitue la perception auditive consciente : reconnaissance, mémorisation, préparation d'une réaction motrice consciente (la parole, la danse …).

MAIS LE SON, C'EST AUSSI...

Si le fait d'écouter de la musique est avant tout un plaisir, il faut aussi avoir conscience que cela peut être un danger. **En augmentant le temps d'écoute, les sources de musiques mais aussi le volume sonore, nos oreilles sont de plus en plus exposées et les risques d'endommager notre audition plus fréquents.**

Il faut tout d'abord savoir que **chacun réagit différemment face au son.** Ainsi il a été prouvé que si 2 personnes ont une même exposition à la musique, l'un peut développer une grave atteinte auditive et pas l'autre.

Le plaisir d'écouter de la musique, d'aller en teuf, est souvent lié à un certain volume sonore. À partir d'un certain volume, ce n'est plus seulement tes oreilles qui perçoivent le son mais tout ton corps, en particulier les basses : le son te fait vibrer et cette sensation est recherchée par beaucoup de gens.

De plus, un fort volume peut être source de bien-être, entraînant dans notre organisme des effets inverses de ceux produits par le stress. Malgré cela **il existe des risques liés à l'écoute de musique, répétée, et à fort volume.**

BAISSER LE SON NE SUFFIT PAS, POURQUOI ?

Le véritable danger n'est pas tant le volume sonore que **la dose de son**, c'est-à-dire le volume associé à un temps d'écoute. Si tu dépasses régulièrement la dose de son tolérable, ton système auditif est exposé à un risque d'usure prématuré qui peut t'handicaper fortement en quelques années. Si **la zone de risque se situe autour de 90 dB**, le seuil de la douleur n'est atteint qu'à partir de 120 dB. Bref ton système auditif peut être endommagé sans que tu aies mal. D'où l'intérêt de consulter un médecin en cas de doute ou d'écoute régulière de son.

Nous ne sommes pas tous égaux face au son. Les plus sensibles peuvent vite être sujets à une **surdité précoce**, aux **acouphènes** (sifflements ou bourdonnements pouvant être intermittents ou constants), à **l'hyperacousie** (hypersensibilité au bruit)…
Autant de maux pouvant entraîner dépression, insomnie, irritabilité…

La dose de son hebdomadaire ne risquant pas d'endommager ton système auditif :

	Décibels	Durée d'exposition hebdomadaire sans risques
Bruissement de feuilles	15	illimité
Tic Tac de montre	35	illimité
Sonnerie de téléphone	60	illimité
Imprimante	70	illimité
Seuil de risque	90	20 h
Baladeur à fond	95	7 h
Local de répétition	100	2 h
Teufs, Teknival	**105 et +**	**45 min (!!)**
Seuil de douleur	120	7 min
Fusée Ariane	180	0 s

(!!) En teknival, tu peux être exposé pendant plusieurs jours à de très forts volumes sonores. Profite d'être en plein air pour aller te balader loin des sons au moins une fois par jour.